

慢性乙型肝炎的普查筛选

肝脏在人体代谢中起着十分重要的作用，包括清除血液中的毒素、药物代谢、产生正常血液凝固所需蛋白、产生正常消化所需的酶和液体等。慢性乙型肝炎是十分重要的公共卫生问题。在全世界范围内，大约有三亿五千万人有慢性乙型肝炎病毒感染，慢性乙型肝炎是造成肝脏发病和死亡的主要原因。在美国，估计有大约一百五十万人被乙型肝炎病毒感染。过去二十年来，由于有越来越多的移民从亚洲、中东和非洲等高发地区涌入美国，使得慢性乙型肝炎在美国更常见，特别是城市和移民聚居的社

区。乙型肝炎病毒感染的自然病程是由多种因素参与的动态过程。病毒与患者肝脏细胞之间的相互作用，患者的免疫反应，再加上各种外界因素，决定了病情的严重性和预后。如果不给予必要的治疗，慢性乙型肝炎患者有更高的危险发生肝硬化，肝功能衰竭以及肝癌。目前在美国每年大约有五千患者死于慢性乙型肝炎的并发症。慢性乙型肝炎又被称为静默的杀手。研究表明，许多慢性乙型肝炎病毒携带者和患者没有明显的临床表现。同时，慢性乙型肝炎病毒感染可以在

没有造成肝硬化的情况下直接导致肝癌。因此，慢性乙型肝炎的普查筛选具有十分重要的临床意义。美国疾病预防控制中心(CDC)建议对下列人群进行常规的慢性乙型肝炎普查筛选：卫生健康工作者，孕妇，血液和器官的捐献者，慢性乙型肝炎患者的家人和性伴侣，乙型肝炎病毒表面抗原阳性母亲所生的新生儿，注射毒品的人群，出生于乙型肝炎病毒表面抗原阳性率超过2%的国家和地区的人，爱滋病患者，需要接受化疗或其它免疫抑制治疗的患者，需要接受血液透析的患者，肝脏转氨酶升

高的患者等。CDC还建议，如果你的父母出生于乙型肝炎病毒表面抗原阳性率超过8%的国家和地区，而你虽然在美国出生，但在婴儿期并没有接受乙型肝炎疫苗，那么你也应该接受慢性乙型肝炎的普查筛选。隋爱平医师目前担任乔治城大学医学院家庭医学科临床助理教授。电话：240-404-6423；电子邮件：peterasui@yahoo.com。欢迎您全家把爱平诊所作为您的医疗保健中心。爱平诊所的地址：604 South Frederick Avenue, Suite 200, Gaithersburg, MD 20877。



隋爱平医师
乔治城大学医学院
家庭医学科临床助理教授

一到秋天就手脚冰凉？御寒滋补得这样做

在滋补前一定要先调理好脾胃，否则不仅未达到效果，可能还会加重脾胃的负担，合理滋补才会达到预期效果。

随着深秋来临，天气越来越干燥，很多人都会出现由秋燥引起的过敏症状，身体容易受寒，手脚冰凉。出现这种情况，我们应该如何做呢？在御寒和滋补的过程中又有哪些事项需要注意呢？

俗话说“春捂秋冻”，天气转凉是否适合“秋冻”？

“春捂秋冻”有一定道理，但需要因人而异。对于身体强壮的年轻人，秋天外出时，

易出汗，不适合穿过于笨重、保暖的衣服，否则会诱发诸如感冒等呼吸道疾病。

老年人体质弱，则需适当增添衣物，尤其是脾胃虚弱的人，要注意脾胃中焦的保暖，可以适当吃一些暖胃食物。虽然可以身上不加衣，但要保护脾胃部位，增加腹部保暖性，防止寒气入侵。

如何通过食补，缓解入秋后的手脚冰凉症状？

天气渐寒，出现手脚冰凉症状的人，大多是先天肾气不足导致的。中医认为“肾是先天之本”，肾的阳气是推动全身血液循环

最主要的一个动力，肾阳不足也会影响到心阳不足。心阳不足意味着血循环不好，有微循环障碍，手脚必然是凉的。

从中医角度出发，可以使用补肾、温肾、补心气的一些办法，帮助推动阳气的运行，促进保暖。比如喝当归羊肉汤，或者做成粥，也可以用枸杞配合少量补肾的中药，加在炖肉的汤里，起到补肾气、补肝气的作用。

防止过度滋补！“贴秋膘”要注意什么？

“贴秋膘”对体质相对瘦弱的人比较适合，在脾胃能够吸收的情况下，可以适当增加肉类的摄入，不建议吃过度肥腻的食物。

可以适当采用一些保健的药材，如用枸杞、当归等炖羊肉，既有羊肉的温补，又有中药药食同源里的药物搭配。脾胃虚弱的人可以在做汤、做肉的时候加入党参、茯苓等。平时有点阴虚、气血不足的人，天气干燥时也可以服用莲子银耳汤、雪梨银耳汤、莲子鸭肉汤等进行调理。

在滋补前一定要先调理好脾胃，否则不仅未达到效果，可能还会加重脾胃的负担，合理滋补才会达到预期效果。

为什么天天洗脚换袜子 脚还是那么臭？

脚臭多因一果，有的是生活方式问题导致的，有的是疾病引起的。

出门在外，困扰很多人的就是因为各种原因脱下鞋子。“谁脚啊，几天没洗脚了，好臭！”这种场面无论发生在家中、火车上、办公室里，实在是太尴尬了。臭味四溢，毕竟熏的不是自己，是别人。

臭脚本人也是冤枉啊，为什么天天洗脚换袜子，脚还这么臭呢？怎么才能摆脱脚臭？今天就带大家来聊聊脚臭那些事……

天天换袜子，为什么脚还是臭？

皮肤是人体最大的器官，不计其数的毛孔在与外界进行着新陈代谢。足底分布有大量皮肤小汗腺，脚比手相对直接接触外界机会少，相对干净。一般清洁卫生条件和无疾病情况下，不会产生脚臭。脚臭的气味都是难闻的，但脚臭的原因各有各的不同。

脚臭，是怎么引起的？

导致脚臭最终直接因素，都是汗液大量分泌，而又未能及时保持清洁卫生。

新陈代谢引起的脚臭

在足部局部湿热环境下，足部皮肤表面

的角蛋白和脂质被浸渍，皮肤寄生菌如细菌或真菌等微生物大量繁殖，滋生腐败，易于将皮肤表面秽物分解，产生硫化氢、氨、胺类等多种代谢产物，复合成分混杂一起产生难闻的气味。

生活方式引起的脚臭

生活在潮湿、闷热、密闭的环境中，穿着透气性差的橡胶鞋、尼龙袜等，又不经常洗脚或勤换鞋袜，造成足部卫生情况不好。此外，运动等因素使得足部多汗，同时汗液蒸发不畅，又未能及时清洁处理。天气闷热，容易滋生微生物。大蒜、葱等辛辣重味重饮食习惯，某些成分可被小汗腺随汗液排出，同时刺激作用促进身体排汗。还有饮酒、熬夜等不规律的作息生活方式，会使得神经、内分泌功能失调。

疾病导致的脚臭

脚穿着相对封闭的鞋，加上精神紧张、自主神经功能失调、对正常刺激的出汗反应增强，神经、内分泌等多种因素作用下都可导致多汗。甲状腺功能亢进、糖尿病、肥胖等全身性疾病代谢快，导致足部小汗腺分泌

过多汗液。还有一些足癣、遗传因素、药物因素等等，都可能导致脚臭。

很多小伙伴也有一些担心：经常脚臭，会不会得脚气？一起来看答案。

经常性脚臭，会诱发脚气？

其实这个问题似是而非。要知道，症不等于证。脚臭只是症状、表象，而不是病证、原因。也就是说，脚臭不等于脚气。关于经常性脚臭会不会引发脚气，一定程度上关联不大。

脚臭多因一果，导致的原因有很多，有的是生活方式问题，有的是疾病引起的。而脚气是足癣、真菌感染。因此，不用过于担心，但最好的办法是及时解决脚臭的困扰。

如何预防以及处理脚臭？

解决脚臭问题，概括起来说就九个词、十八个字：正视，清洁，干燥，勤换，治病，收敛，止汗，消毒，杀菌。

正视：有脚臭的人，可能多少会因影响点社交，不免会产生自卑感。需要正确认识脚臭，有的脚臭是因疾病导致的，有的脚臭是因卫生情况差所致的。避免精神紧张，有

病治病，没病无需过于担心。

清洁：保持足部清洁卫生。不与他人共用浴巾、修脚刀，不与他人互穿鞋袜、拖鞋。

干燥：保持足部通气、干燥，清洗后擦干，可在脚趾间夹清洁干燥的纱布或棉团。在换下来的鞋袜里放入食品包装中抛弃的干燥剂，废物充分利用。

勤换：勤换鞋袜，视具体情况一天一次或多日一次。

治病：治疗原发病，祛除病因，控制并发症。

收敛：减轻多汗症状，去除诱因，清淡饮食，合理膳食。

止汗：持续出汗时，及时止汗，遵医嘱，采取非处方药或药物处理。

消毒：在足部皮肤卫生条件不好、皮肤潮湿泛白、发红、有感染征象等不适宜情况下，做消毒处理。

杀菌：如果有合并脚气者，针对真菌感染采取杀菌处理。需要注意的是，因个体差异较大、情况不一，不好以偏概全，遵医嘱，请在医生指导下使用药物。

全生中医针灸

中医内科 中医妇科

主治 3-002

北京中医药大学中医硕士
中国中医科学院中西医结合博士
美国乔治城大学医学院博士后
世界中医药联合会主任委员
3项国家专利，8部中医专著
30年行医经验

1. 各种关节疼痛、过敏、抑郁症
2. 心脑血管病：高血压、冠心病、高血脂、肥胖、中风偏瘫等
3. 肝炎肾炎、胃炎哮喘、癌症副作用
4. 不孕症、乳腺增生、月经不调、子宫肌瘤、卵巢囊肿等
5. 针灸美容，减肥

**中西结合，标本兼治
天人合一，综合治疗**

www.wholelifeherb.com

卢全生 博士
301-919-9898
301-340-1066

地址：416 Hungerford Dr, #300
Rockville, MD 20850

接受保险及车祸工伤

地址：5022 Dorsey Hall Dr, #101,
Elliott City, MD 21042

爱平诊所

Gaithersburg Family Medicine

美国家庭医师专科文凭、美国家庭医师协会会员

隋爱平 医师
Aiping Sui MD

积累多年丰富的临床经验
接受多种医疗保险及自费

预约电话：
240-404-6423

徐唯 医师
Wei Xu MD

周一至周六全日门诊

主治

各种内科、外科、妇科、儿科、皮肤科、神经科、常见疾病。成人及儿童常规体检、预防接种、各种外科门诊手术及外伤缝合、清创。

604South Frederick Ave, Suite 200, Gaithersburg, MD 20877 在355大道和West Deer Park Road交口处 3-050

中华堂中医馆

● 中医门诊 ● 针灸 ● 中药 ● 推拿 ● 刮痧 ● 拔罐 ● 中医养生

中医内科：心脑血管疾病、肠胃病、肝胆病、过敏、哮喘、妇女痛经、月经不调、不孕、乳腺病、更年期综合征、性功能障碍、慢性疲劳综合症、失眠、头痛、抑郁、等。

针灸推拿科：面瘫、偏瘫、四肢瘫、全瘫、小儿脑瘫、中风后遗症等；腰痛、背痛、坐骨神经痛、颈肩综合征、网球肘、膝痛、扭伤、运动伤害、车祸后康复治疗、养生穴位推拿等。

中医美容：雀斑、黄褐斑、粉刺、酒渣鼻、脱发、减肥、等。

中药：针对每一位病人的病情定制配方。

中医养生保健

受理多种保险，自费优惠 精治车祸伤害，为你争取权益。

预约电话：202-818-9161 www.AmericaTCM.com 3-100

诊所地址：8935 Shady Grove Ct, Gaithersburg MD 20877

首都中医针灸

Capital Acupuncture & Herbal Care

陈智松 博士

预约电话：
301-820-2528

● 美国国家针灸学和中药学资格证书(NCCAOM)
● 马里兰州执照针灸师
● 二十多年行医经验
● 北京中医药大学本科
● 中国中医科学院中西医结合硕士
● 新加坡国立大学医学院博士
● 美国国立卫生研究院肿瘤研究所博士后
● 20余篇著作
● 生命科学和国际免疫药理学杂志特邀审稿专家

资深教育，传承中医精华，主治内、外、妇、儿科各种常见病、多发病、疑难杂症，对各种痛症、过敏症、不孕不育、肿瘤放疗毒副作用等治疗有独到的见解。

www.chenmac.com

地址：波城/洛城 8818 Tuckerman Ln, Potomac, MD 20854
盖城/德国镇 4 Professional Dr, #110, Gaithersburg, MD 20879
位于I-270, 355大道上，大中华超市、Costco、大华超市(99 Ranch Market)之间，交通停车方便。

3-094

接受CareFirst, Aetna, Cigna, United Healthcare 以及车祸工伤等保险